



**Recepta enviada pel nostre amic i cuiner Nick Gool**

## **Paella de quinoa, tonyina, carxofes i alga Wakame**

Ingredients (per a 2 persones)

- 2 gots de Quinoa real
- 4 carxofes mitjanes
- 1 ceba mitjana
- ½ pebrot vermell mitjà
- 2 llaunes (80 gr.) de tonyina en oli d'oliva
- 3 gr. d'alga wakame
- 2 cullerades soperes de tomàquet triturat concentrat
- 2/3 dents d'all
- Una mica gíngebre ratllat
- Llavors de comí
- Orenga

### **Preparació**

Talla la ceba a daus i el pebrot a tires.

Pela les carxofes fins que arribis a les fulles més tendres. Treu la tija i la punta i talla-les per la meitat (un tall vertical), en làmines fines i posa-les en remull amb sal durant 5-10 minuts. Després les esbandeixes amb aigua fresca per treure la sal i les deixes escórrer.

Posa les algues Wakame en remull en un bol. Quan estiguin rehidratades (5-10 minuts), treu-les i talla-les en trossos més petits.

Torra el comí lleugerament a la paella (fins que desprengui olor) i de seguida afegeix oli d'oliva verge extra, la ceba tallada en daus, les làmines de carxofa, el pebrot, el gíngebre ratllat i l'all en làmines i fregeix tot fins que s'estovi.

Afegeix el tomàquet, l'orenga, les algues i barreja-ho tot amb una espàtula/cullera de fusta.





Uns minuts després afegeix la tonyina i després la quinoa; barreja-ho tot suaument (per a que la tonyina no es desfaci), posa 6-7 gots d'aigua i escalfa-ho a foc alt. Quan comenci a bullir, baixa el foc i deixa-ho durant 20 minuts fent xup-xup o fins que el gra s'obri.

Serveix-lo amb una amanida de pastanaga ratllada, escarola (alvocat)/créixens o chucrut de col llombarda amb poma, panses i nous. Si no optes per una amanida i vols quelcom calent, prova endívies a la brasa.

### **Propietats del plat**

Ric en amino-àcids (sobretot els essencials)  
Àcids grassos essencials (àcid linoleic, oleic i alfa- linoleic)  
Nutritiu  
Energetitzant  
Remineralitzant  
Depuratiu (hepàtic)  
Ric en fibra (soluble i insoluble)  
No engreixa  
Apte per a diabètics i persones amb cardiopaties o colesterolèmia

